Springa - Fötter och vrister

Träningspass: Halvt
Förberedelse: Lite
Skapad av: Karolin Ohlsson, Svenska Orienteringslandslaget

Om uppdraget

Fötter, fotleder och vrister är särskilt utsatta hos orienterare och en orsak till många skadeuppehåll. Det finns därför goda skäl till att träna dessa särskilt. I Utvecklingsplanen finns ett gäng grundövningar och utvecklade övningar beskrivna. Uppdraget går ut på att introducera och genomföra dessa övningar tillsammans i gruppen i början eller slutet av ett ordinarie träningspass.

Steg för Steg

Kika på instruktionerna i Utvecklingsplanen. Hitta en lugn och avskild plats att utföra övningarna på.

Instruera ungdomarna som genomför varje övning två gånger och i 30 sekunder per gång.

Att tänka på

Styrka i fötter, fotleder och vrister går inte att träna för mycket. Påminn varandra och fundera på hur ni kan få in den här typen av träning regelbundet i er träningsplanering även efter avklarat uppdrag i Stjärnkampen.

Det här behöver ni

Utvecklingsplanen